

Analiza sposobu żywienia i wartości odżywczej diety siatkarek trenujących w wybranym klubie

Wstęp..... 4

- 1.1. Żywienie zawodniczek trenujących piłkę siatkową..... 8
 - 1.1.1. Żywienie siatkarek przed treningiem oraz zawodami8
 - 1.1.2. Żywienie siatkarek w trakcie treningu i zawodów10
 - 1.1.3. Żywniowe wspomaganie odnowy powysiłkowej..... 11
- 1.2. Suplementacja diety w piłce siatkowej12

2. Cel pracy16

3. Metodyka pracy

- 3.1. Charakterystyka badanej grupy..... 17
- 3.2. Narzędzia i metody badawcze..... 18

4. Wyniki

- 4.1. Wartość kaloryczna, zawartość wybranych składników odżywczych w całodziennej racji pokarmowej oraz całodobowy wydatek energetyczny zawodniczek w trakcie trzech dni monitoringu..... 21
- 4.2. Analiza sposobu żywienia siatkarek..... 29

5. Dyskusja..... 53

Wnioski	63
Bibliografia	66
Streszczenie.....	69
Aneks	71